

Los saltos a la comba en las sesiones de Educación Física

Título: Los saltos a la comba en las sesiones de Educación Física. **Target:** Primaria, Ciclo Superior. **Asignatura:** Educación Física. **Autor:** M^a José Muñoz Santamans, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Maestra de Educación Física.

La actividad física de saltar a la comba es un ejercicio aeróbico que está muy relacionado con la promoción de la salud. Su incorporación en el ámbito escolar debe tener un carácter divertido y motivador para que el alumnado lo incorpore como parte de su estilo de vida. La finalidad de este artículo es mostrar a los/as maestros/as unas posibilidades de desarrollo y aplicación de la actividad de saltar a la comba dentro de la asignatura de Educación Física. Para ello, clasificaremos los saltos en tres, dependiendo del tipo de comba:

1. La comba simple.
2. La comba doble, utilizada individualmente o por parejas y tríos.
3. La comba larga.

El hecho de incluir los tres tipos de comba responde a la intención de mostrar la actividad no sólo como un ejercicio individual, sino como una propuesta educativa donde la cooperación entre los alumnos sea una parte importante de su aprendizaje.

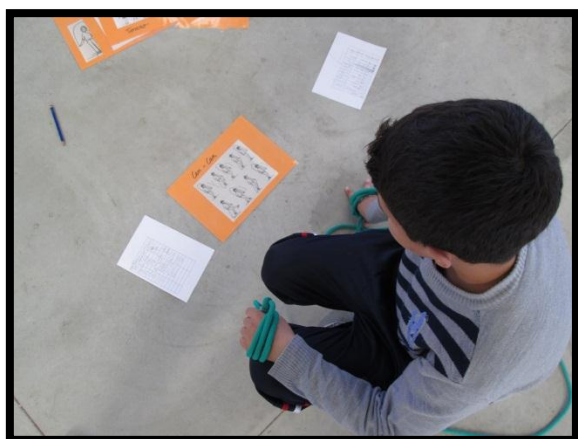
Las actividades que se presentan se aplicaron a los alumnos de Ciclo Superior, dentro de la Unidad Didáctica "Salta". Esta Unidad tuvo una duración de 5 sesiones. La primera sesión fue introductoria, juntos vimos creaciones y montajes que habían hecho alumnos y alumnas de otros colegios y que estaban colgados en su web. Este visionado fue esencial para que algunos niños se dieran cuenta de que no sólo saltaban las niñas y que se podían conseguir saltos divertidos y diferentes a los que ellos estaban acostumbrados a ver (el salto a la comba simple con pies juntos). Luego fuimos a la pista polivalente y se explicó las consideraciones básicas para realizar los saltos. La explicación se basó en la postura corporal básica para saltar evitando la sobrecarga de la espalda. El tronco debe estar erguido, pero sin estar rígido, mirada al frente, hombros relajados, brazos y codos próximos al cuerpo, mientras que los antebrazos y las manos permanecen más alejados del cuerpo. Así pues, los brazos forman un ángulo más o menos recto con el antebrazo, el codo a la altura de la cintura, las manos sujetan los mangos de la cuerda y se orientan hacia afuera (Kalbfleisch, 1987)

En la **segunda sesión** se presentó a los/as alumnos/as las tarjetas de progresión de los saltos y la hoja de registro individual. El material curricular impreso presentado se dividía en tres colores dependiendo del tipo de salto; el naranja (saltos individuales con cuerda individual), el verde (cuerda individual por parejas o tríos o comba doble) y el rojo (la comba larga). Con estos materiales se pueden ejercer un punto de unión entre la teoría y la práctica y permitir el aprendizaje de los contenidos referentes a los saltos con comba de forma vivencial y práctica (Peiró y Devís, 1991). Asimismo se consigue que sea el propio alumnado el que vaya viendo su progresión con el paso de un color a otro y el registro de su trabajo. La hoja de registro constaba de una tabla con tres entradas; la fecha del día, el salto practicado y si lo habían conseguido o no.

FECHA	SALTO PRACTICADO	CONSEGUIDO?

Las siguientes sesiones fueron dedicadas a llevar a cabo estos saltos siguiendo la progresión de los colores. Con el uso de las tarjetas se pretendía descentralizar la atención del alumnado respecto al profesorado y que él mismo fuera más autónomo, capaz de aprender y ampliar sus conocimientos siguiendo su ritmo de aprendizaje personal adaptado a sus necesidades.

Las tarjetas estaban distribuidas por la pista; cada color ocupaba un espacio muy marcado, y el lugar de validación del salto estaba en un rincón de la pista. Los alumnos practicaban los saltos y los anotaban en la tabla, cuando ellos creían que ya lo hacían bien venían al rincón, donde el profesor daba por conseguido el salto practicado o no. Si lo validaba podían continuar con otros saltos y si no se le daba la opción de dejarlo sin validar y probar con otros, o continuar practicando el mismo salto



Un alumno consulta una tarjeta del primer nivel (naranja). Se fija en los pasos que se explica en los dibujos para su correcta ejecución del salto. En este caso el "Can-Can".

La hoja de su izquierda es su tabla. En ella anotará los saltos que está practicando. Cuando crea oportuno, delante del/ la maestro/a los realizará y si los ejecuta bien se le validarán.

Con esta manera de funcionar, el maestro tiene un registro de los saltos que han practicado y el alumno sabe en todo momento en qué lugar se encuentra del aprendizaje y dónde tiene que continuar en la siguiente sesión. Las premisas que tenían los alumnos era que debían respetar la progresión de los colores; naranja, verde y rojo. Además de validar al menos 5 saltos naranjas para poder continuar con el color verde. Los saltos naranjas eran los más numerosos y habían 4 que se consideraban habilidades con la cuerda (serpiente, látigo, etc), así el maestro se aseguraba que todos pasasen al nivel verde sabiendo al menos saltar al menos el básico (pies juntos).

Niveles y saltos:

Comba simple: color naranja. Látigo lateral, látigo lateral con una mano, el molino, la serpiente, látigo enrollable (se consideran más habilidades con cuerdas que saltos) salto básico, eslalon, abrir y cerrar, tijeras, salto en carrera, salto hacia detrás, rodilla, patada básica, can-can, cruce y torero.



Un alumno practicando el salto básico

Comba doble: verde. Básico por parejas, básico hacia atrás, básico alternado hacia delante, enganche, invitar.



Alumnas practicando el salto básico
alternado hacia delante.

Comba larga: rojo. La cruz, el arco, comba doble, comba con pelota.

Saltar a la comba es una actividad aeróbica saludable, en las sesiones de Educación Física podemos ofrecer a nuestros alumnos y alumnas una versión motivadora y divertida de saltar. De esta manera podremos ofrecerles la posibilidad de hacer suyas estas actividades en su tiempo de ocio, mejorando su bienestar físico y emocional.

Bibliografía

Peiró C, Hurtado I y Izquierdo M (2005) Un salto hacia la salud: actividades y propuestas educativas con combas. INDE publicaciones.